

Школа

МБОУ "Краснооктябрьская СОШ"
с/п Целинное

Утверждаю: Директор МБОУ «Краснооктябрьская СОШ»

А.А. Рева

Поставщик продуктов

Индивидуальный предприниматель

Н.Д. Колесниченко

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

1 - 4 класс

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная рисовая	210	3,09	4,07	36,98	197	168
				Бутерброд с маслом, сыром	45	5,91	13,05	14,85	199,97	ПРОМ 53-19з-2020 54-1з-2020
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,6	54-3гн-2020
			фрукты	свежий фрукт	130	0,5	0,5	11,8	53,3	ПРОМ
1	1	Итого за день:			585	9,8	17,62	70,33	477,87	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные	150	5,0	5,3	35,0	208	54-1г-2020
				Голень куриная в сметанном соусе	115	13,3	11,12	15,77	245,7	290
			закуска	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1	54-2з-2020
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн-2020
			хлеб	хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,75	70,3	ПРОМ
1	2	Итого за день:			555	21,3	16,67	73,72	559,5	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6	54-12м-2020
			закуска	Кукуруза консервированная	60	1,2	0,2	6,1	31,3	54-21з-2020
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,6	54-3гн-2020
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,75	70,3	ПРОМ
			фрукты	Свежий фрукт	100	0,86	0,14	7,57	35,0	ПРОМ
1	3	Итого за день:			590	31,96	8,69	68,32	478,8	

1	4	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г-2020
				Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	14,0	5,3	200,5	54-18м-2020
			закуска	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з-2020
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн-2020
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,75	70,3	пром
1	4	Итого за день:			520	19,8	19,55	48,55	449,4	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Капуста тушеная	150	3,6	5,0	15,8	122,1	54-8г-2020
				Голень куриная в сметанном соусе	115	13,3	11,12	15,77	245,7	290
			закуска	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1	54-2з-2020
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн-2020
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,75	70,3	ПРОМ
			фрукты	Свежий фрукт	130	0,5	0,5	11,8	53,3	ПРОМ
1	5	Итого за день:			685	20,4	16,87	66,32	526,9	
2	1 (6)	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	150	7,7	7,1	30,6	216,5	54-3г-2020
				Бутерброд с маслом	40	2,4	8,5	14,85	145,2	ПРОМ
			закуска	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	53-19з-2020
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,6	54-3з-2020
			фрукты	свежий фрукт	100	0,86	0,14	7,57	35,0	54-3гн-2020
										ПРОМ
2	1	Итого за день:			550	11,96	15,84	62,02	437,1	
2	2 (7)	Завтрак	гор.блюдо	Картофельное пюре	150	3,0	5,7	23,7	158,3	54-11г-2020
				Гуляш из говядины	80	13,8	11,2	3,3	169,4	54-2м-2020
			закуска	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1	54-2з-2020
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн-2020
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,75	70,3	ПРОМ
					520	19,8	17,15	49,95	433,5	
2	2	Итого за день:								

2	3 (8)	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,5	54-4г-2020
				Курица тушенная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	126,4	54-25м-2020
			закуска	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з-2020
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,6	54-3гн-2020
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,75	70,3	ПРОМ
			фрукты	Свежий фрукт	130	0,5	0,5	11,8	53,3	ПРОМ
2	3	Итого за день:			670	26,1	13,05	82,75	552,9	
2	4 (9)	Завтрак	гор.блюдо	Рис припущенный	150	3,5	5,2	36,5	206,6	54-7г-2020
				Рыба тушенная в томате с овощами (минтай)	70	9,7	5,1	4,5	102,6	54-11р-2020
			закуска	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1	54-2з-2020
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн-2020
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,75	70,3	ПРОМ
2	4	Итого за день:			510	16,2	10,55	63,95	415,0	
2	5 (10)	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,4	11,5	38,8	292,1	54-6к-2020
				Бутерброд с маслом	40	2,4	8,5	14,85	145,2	ПРОМ 53-19з-2020
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн-2020
			фрукты	свежий фрукт	100	0,86	0,14	7,57	35,0	ПРОМ
2	4	Итого за день:			540	11,86	20,14	67,62	498,7	